

Resultados se publican en la revista Education:

## Meditar aumenta la cifra de alumnos que se gradúan de cuarto medio

Dos sesiones diarias de 20 minutos de meditación reducen en 36% el estrés escolar.

El incremento general en estudiantes que meditan llega al 15% en comparación a los que no lo hacen, lo que aumenta al 25% entre los de mal rendimiento académico.

SEBASTIÁN URBINA

SENTARSE en forma confortable, con los ojos cerrados, y lograr relajarse mientras se respira en forma acompasada puede ser una técnica clave para un buen resultado académico.

Esto es lo que logra la llamada Meditación Trascendental (MT), que, practicada dos veces al día por 20 minutos cada vez, logra aumentar en forma importante la cantidad de estudiantes que se gradúan de cuarto año de enseñanza media.

Así lo demuestra un estudio realizado por investigadores de la U. de Connecticut y de la Maharishi University of Management, quienes trabajaron con 235 estudiantes. En la ocasión, observaron que a nivel general, las tasas de graduación son un 15% superior entre quienes meditan en comparación con quienes no lo hacen. Y si se analiza específicamente a los estudiantes con peores calificaciones, la tasa de graduación es mayor en 25% en quienes meditan respecto de quienes no.

Los resultados del trabajo se pu-

blican en la última edición de la revista Education, en Estados Unidos, donde el 69% de los estudiantes se gradúan de cuarto medio.

Y aunque esta cifra en Chile es muy superior, llegando al 92,7%, el uso de la meditación trascendental mantiene su importancia, ya que también aumenta el rendimiento de notas, sobre todo en matemáticas, y al reducir el estrés de los alumnos, mejora la convivencia escolar.

“La importancia de esta investigación es que demuestra que la MT es un programa fácil de implementar, que ayuda a mejorar las cifras de graduación de estudiantes secundarios, especialmente entre aquellos más vulnerables”, explica a “El Mercurio” el doctor Sanford Nidich, coautor de esta investigación.

En su opinión, las mejores notas que obtienen los alumnos que me-

ditan se deben a “la reducción del estrés psicológico, que también disminuye la tasa de suspensión y de infracciones al reglamento escolar”.

### Impacto social

Para los investigadores, las mayores cifras de graduación no solo impactan la vida académica y personal de los jóvenes, sino que también a la sociedad como un todo. Quienes se gradúan acceden a mejores sueldos, delinquen menos y dependen menos de programas de asistencia del gobierno.

“Los estudiantes necesitan programas educacionales que añadan valores, que les den oportunidades de tener éxito en la escuela. La MT es uno de ellos y constituye una tremenda promesa para el enriquecimiento de las vidas de nuestros estudiantes”, dice Robert Colbert, exper-

to en consejería psicológica y profesor asociado de la Neag School of Education, de la U. de Connecticut.

Para Rafael de la Puente, presidente del Instituto de Meditación Trascendental, la disminución del estrés y la fatiga que brinda esta técnica es lo fundamental. “La meditación es como un ‘concentrado de descanso’, que en 20 minutos estabiliza nuestro sistema y nos permite estudiar y trabajar”, dice. Según un trabajo de la U. de California en Los Ángeles, meditar reduce en 36% el estrés escolar.

Según de la Puente, la MT ordena el cerebro y así lo prepara para asimilar nuevos conocimientos. “Entonces, la educación se hace más agradable y el niño busca aprender”, añade.

“Los sistemas escolares a través del mundo se dan cuenta de que algo falta en la educación actual y esto es el desarrollo integral de cada alumno”, dice el doctor Nidich. En su opinión, la meditación ayuda en esto, ya que es una técnica que facilita el desarrollo académico, psicológico social y conductual del estudiante.

### Cuándo empezar

A los cuatro a cinco años, los niños pueden meditar, aunque con los ojos abiertos, dice Rafael de la Puente, del Instituto de Meditación Trascendental. Recién a los 10 ejecutan la técnica como tal y con los ojos cerrados.

Nota:

PARA MAS INFORMACION:

[www.meditacion.cl](http://www.meditacion.cl)

[www.educacionsinestres.org](http://www.educacionsinestres.org)

[www.fundaciondavidlynch.org](http://www.fundaciondavidlynch.org)

[www.youtube.com/educacionsinestres](http://www.youtube.com/educacionsinestres)

[www.facebook.com/educacionbasadaenlaconciencia](http://www.facebook.com/educacionbasadaenlaconciencia)